



## **Richtig** vorbeugen: Vor Krankheiten und Gesundheitsrisiken schützen

Impfungen: Der beste Schutz vor schweren Infektionskrankheiten	S. 4
Gesunde Zähne: Von Anfang an	S. 9
Allergien: Kann ich mein Kind davor schützen?	S. 17
Rauchfrei: Der beste Start ins Leben	S. 20
Sonnenschutz: Ohne Wenn und Aber	S. 24
Unfallverhütung: „Auf Nummer sicher gehen“	S. 27



## Stichwortregister

### Schnell zu finden:

- Allergien S. 8, 17ff
- Allergierisiko, familiäres S. 17
- Allergievorbeugung S. 17ff
  - Ernährung S. 17
  - Haustiere S. 18
  - Impfen S. 18
  - Schwangerschaft S. 17
  - Übergewicht S. 18
- Asthma bronchiale S. 17, 18
- Auffrischungsimpfungen S. 6
- Autokindersitz S. 33
- Behinderung S. 6, 13, 28, 30
  - Impfen, S. 6
  - Zahnpflege, S. 13
- Bundesinstitut für Sera und Impfstoffe (PEI) S. 7
- Dauernuckeln S. 15
- Fluorid S. 11, 12ff
- Gefahrenbewusstsein S. 28
- Haustiere S. 8
- Heuschnupfen S. 17
- Hühnereiweißallergie S. 8
- Impfempfehlungen S. 5
- Impfen S. 4ff, 18
  - Allergien S. 8, 18
  - Behinderung S. 6
  - chronische Erkrankung S. 8
  - Neurodermitis S. 8, 17
- Impfprogramm S. 5
- Impfreaktionen S. 7
- Infektionskrankheiten S. 5
- KAI-Zahnputztechnik S. 13
- Kalzium S. 14
- Karies S. 10ff, 16
- Kariesbakterien S. 10, 11, 14
- Lauflernhilfen S. 30, 31
- Lichtschutzfaktor S. 25, 26, 27
- Milchgebiss S. 9, 10
- Milchzahnkaries S. 10ff, 16
- Nestschutz S. 8
- Neurodermitis S. 8, 17
- Nichtraucher S. 20ff
- Nuckelflasche S. 15
- Nuckelflaschenkaries S. 15
- Nuckeln S. 15
- Passivrauchen S. 17, 21
- Rauchen S. 20ff
- Reboardsitz S. 33
- Rückhaltesysteme S. 33
- Schimmelpilz S. 18, 19
- Sonnenbrand S. 26
- Sonnenschutz S. 24ff
- Sonnenschutzmittel S. 26
- Ständige Impfkommission (STIKO) S. 5
- Suchtvorbeugung S. 23
- Übergewicht S. 18
- Unfallschwerpunkte, alters-  
typische S. 30ff
- Unfallverhütung S. 27ff
- UV-Protektionsfaktor (UVP)  
S. 26
- UV-Schutz S. 24ff
- UV-Strahlung S. 25
- Vitamin D S. 14, 25
- Zahnarztbesuch S. 15ff
- Zähne, erste S. 9
- Zahnen S. 9
- Zahneputzen S. 11, 12ff
- Zahnpasta S. 11, 12



## Schrammen und blaue Flecken ...

... gehören ebenso wie Schnupfen und Husten zum Großwerden dazu. Das eine wie das andere ist meist schnell wieder überstanden. Anders dagegen ist es, wenn es um spezielle Infektionskrankheiten geht. Sie stellen immer noch eine Gefahr dar und können ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Gegen eine Reihe solcher Erkrankungen, wie z. B. Diphtherie, Kinderlähmung und Masern, gibt es Impfstoffe, die ein Kind davor schützen. Noch vieles mehr können Eltern vorsorglich tun, beispielsweise damit die Zähne gesund bleiben oder um Risiken einer Allergieentwicklung zu verringern.

In diesem Infoheft erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind vor Gesundheitsrisiken schützen und Krankheiten vorbeugen können.

### Impfungen: Der beste Schutz vor schweren Infektionskrankheiten

Vor allem jüngere Menschen wissen nicht mehr aus eigenem Erleben, wie gefährlich z. B. Diphtherie, Keuchhusten, Kinderlähmung und andere ansteckende Krankheiten sind. Vielen ist auch nicht bewusst, wie schnell und flächendeckend sich diese Infektionskrankheiten vor allem unter ungeschützten Kindern verbreiten können. Denn dank der Impfungen sind viele schwere Infektionskrankheiten heutzutage in Europa selten geworden.



### Die Erreger gefährlicher ansteckender Krankheiten gibt es immer noch

Auch wenn bestimmte Krankheiten bei uns selten geworden sind – die Erreger gibt es immer noch. Im Zeitalter von häufigen und weiten Reisen können sie zu einer ernststen Bedrohung für die Gesundheit des Kindes werden: Nicht geimpfte Kinder und Erwachsene können sich damit anstecken und die Erreger dann auf weitere ungeschützte Personen übertragen. Bei manchen Krankheiten müssen sie nicht einmal selbst erkranken, um andere Menschen damit anzustecken.

## Impfen – Schutz ohne Alternative

Die Impfempfehlungen werden von der Ständigen Impfkommission (STIKO) ausgesprochen, einer unabhängigen Kommission von Fachleuten. Der Sinn und Nutzen der Impfungen wird jeweils nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sorgfältig abgewogen und beurteilt. Die Impfempfehlungen werden in der Regel jährlich angepasst.

Die von der STIKO empfohlenen Impfungen für Kinder und Jugendliche richten sich gegen Krankheiten, die schwer verlaufen können und nicht immer folgenlos ausheilen. Sie bieten einen Impfschutz gegen:

- › Rotaviren (Impfung zwischen vollendeter 6. u. 32. Lebenswoche)
- › Diphtherie
- › Wundstarrkrampf (Tetanus)
- › Keuchhusten (Pertussis)
- › Kinderlähmung (Poliomyelitis)
- › Hirnhaut- und Kehlkopfentzündungen (Haemophilus influenzae Typ-B [Hib]-Infektion)
- › Hepatitis B
- › Pneumokokken
- › Masern
- › Mumps
- › Röteln
- › Windpocken (Varizellen)
- › Meningokokken C
- › Humane Papilloma-Viren (HPV) (Mädchen von 12–17 Jahren)

Die Kosten der von der STIKO empfohlenen Impfungen werden von der Krankenkasse übernommen. Die Teilnahme an den Impfungen ist freiwillig.

**Freiwillig und kostenlos**

**Je mehr Kinder einen vollständigen Impfschutz haben, umso eher wird es möglich sein, dass bestimmte Krankheiten wirklich einmal ganz aussterben, wie z. B. die echten Pocken.**



### Impfen – wie funktioniert das?

Durch die Impfungen kann der Körper eigene Abwehrstoffe gegen die entsprechenden Krankheiten aufbauen, ohne der Gefahr einer Erkrankung ausgesetzt zu sein: Es wird mit abgetöteten oder abgeschwächten Erregern oder auch nur mit Teilen von Erregern geimpft, die selbst keine ernsthafte Erkrankung mehr auslösen können.



- › Für einen zuverlässigen Impfschutz sind oft mehrere Teilimpfungen notwendig.
- › Mit dem Aufbau des Impfschutzes sollte frühestmöglich begonnen werden. Dies gilt besonders für frühgeborene, chronisch kranke oder behinderte Kinder. Einige Krankheiten, wie z.B. Keuchhusten, Hepatitis B und Erkrankungen, die durch Haemophilus influenzae und Pneumokokken verursacht werden, sind besonders gefährlich, wenn sie im frühen Kindesalter auftreten.
- › Spätestens bis zum Ende des zweiten Lebensjahres sollten alle Teilimpfungen, die für einen vollständigen Impfschutz notwendig sind, verabreicht sein.
- › Einige Impfungen müssen zum Ende des Vorschulalters und im Jugend- und Erwachsenenalter aufgefrischt werden. Dies ist notwendig, weil der Körper bei manchen Krankheitserregern mehrere Anstöße in bestimmten Abständen braucht, um für einen längeren Zeitraum genügend eigene Abwehrstoffe gegen diese Erreger bilden zu können.

**Ein Impfschutz besteht nur, wenn das Kind alle erforderlichen Teil- und Auffrischungsimpfungen in den vorgegebenen zeitlichen Abständen erhält.**

## Stichwort Nebenwirkungen

Die Wirksamkeit und Sicherheit der Impfstoffe wird vom Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel (Paul-Ehrlich-Institut, PEI) kontrolliert und überwacht. Die modernen Impfstoffe sind hochwirksam und gut verträglich. Sie enthalten weit geringere Mengen an abgetöteten, abgeschwächten oder Teilen von Erregern als früher. Auch die Menge der benötigten Zusatzstoffe, wie z. B. Konservierungsstoffe, ist durch den Einsatz von Kombinationsimpfstoffen deutlich verringert. Die Impfungen sind dadurch weniger belastend.

- › Manchmal können sich Impfreaktionen zeigen, z. B. in Form von leichtem Fieber, Schläfrigkeit oder Hautreaktionen an der Einstichstelle. Dies sind normale Reaktionen des Körpers, die meist nach kurzer Zeit wieder abklingen.
- › Darüber hinausgehende, schwere Nebenwirkungen sind äußerst selten. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin klärt Sie hierzu in jedem Fall ausführlich auf. Bei Fragen oder Auffälligkeiten nach einer Impfung sollten Sie sich jederzeit an ihn oder sie wenden.
- › Das Risiko von Komplikationen bei einer Erkrankung ist um ein Vielfaches höher als das Komplikationsrisiko der entsprechenden Impfung. Eltern sollten diese Risiken sorgfältig und unvoreingenommen abwägen, denn alle Schutzimpfungen sind freiwillig, und einzig die Eltern entscheiden, ob ihr Kind geimpft wird.

Impfstoffe

Impfreaktionen

Impfnebenwirkungen

Komplikationsrisiken

Bitte fragen Sie in der Arztpraxis nach den aktuellen Impfeempfehlungen oder informieren Sie sich – auch über die impfbaren Infektionskrankheiten – im Internet.

### Internet-Tipp

- › [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)
- › [www.kindergesundheit-info.de/infektionskrankheiten](http://www.kindergesundheit-info.de/infektionskrankheiten)



Information  
und Hilfe

### Chronische Erkrankungen

#### Gut zu wissen

› Wenn bei Ihrem Kind chronische Erkrankungen bestehen, kann es durch weitere Impfungen, z. B. gegen Grippeviren, zusätzlich geschützt werden. Besprechen Sie dies in der Arztpraxis.

### Allergien

› Kinder mit einer allergischen Erkrankung können und sollten wie andere Kinder geimpft werden. Auch bei einer Hühnereiweißallergie besteht mit den heutigen Masern-Mumps-Röteln-Impfstoffen kein höheres Impfrisiko als bei Nicht-Allergikern. Bei sehr schwerer Hühnereiweißallergie sollte unter besonderen Schutzmaßnahmen und anschließender Beobachtung (ggf. im Krankenhaus) geimpft werden. Vorsicht ist bei der Impfung gegen Virusgrippe (Influenza) geboten. Hier kann jedoch alternativ mit einem hühnereiweißfreien Impfstoff geimpft werden.

› Bei bestimmten allergischen Erkrankungen, z. B. atopischer Dermatitis (Neurodermitis), ist der Impfschutz besonders wichtig: Manche Infektionskrankheiten lösen zusätzlich allergische Schübe aus oder sind gerade für Allergiker gefährlich. Besonders empfohlen wird z. B. die Windpockenimpfung für Kinder, die an Neurodermitis leiden.

### Eigener Impfschutz

› Kontrollieren Sie Ihren eigenen Impfschutz. Die Diphtherie-, Tetanus- und Keuchhustenimpfung müssen regelmäßig alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Bei fehlendem Impfschutz gegen Kinderlähmung (Polio) sollte diese Impfung im Erwachsenenalter noch nachgeholt werden. Ebenso wird eine Masernimpfung für nach 1970 Geborene empfohlen, die nicht oder nur einmal gegen Masern geimpft sind.

› Eltern können diese Impfungen nach vorheriger Absprache auch gleichzeitig mit den Impfungen ihres Kindes durchführen lassen.



### Nestschutz

Als Nestschutz werden die in den letzten Schwangerschaftswochen über die Nabelschnur erhaltenen Abwehrstoffe der Mutter bezeichnet. Dieser Nestschutz schützt das Kind jedoch nur gegen einen Teil aller Krankheitserreger und nimmt zudem in den ersten Lebensmonaten bereits ab. Da das Kind sein eigenes Immunsystem aber noch nicht vollständig aufgebaut hat, ist es wichtig, möglichst früh mit dem Aufbau des Impfschutzes zu beginnen.

Auch bei älteren Kindern den Impfschutz überprüfen und die Jugendgesundheitsuntersuchung (J1) im Alter von 12 bis 14 Jahren nicht vergessen.



## LeseTipp – BZgA-Broschüren

› Impfen – Schutz für Ihr Kind vor Infektionskrankheiten

Download und Bestellmöglichkeit unter:

■ [www.kindergesundheit-info.de/infomaterial](http://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial)



Information  
und Hilfe

## Internet-Tipp

› [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

› [www.kindergesundheit-info.de/infektionskrankheiten](http://www.kindergesundheit-info.de/infektionskrankheiten)

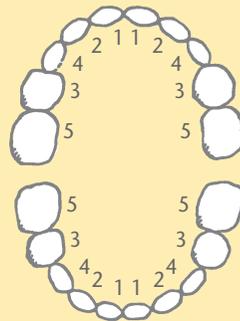
## Gesunde Zähne: Von Anfang an

Insgesamt 20 Milchzähne bekommt ein Kind. Die beiden mittleren Schneidezähne unten kommen in der Regel als Erstes, meist im Alter zwischen dem sechsten und achten Monat.

Drei Monate früher oder später sind aber kein Grund zur Sorge. Im Alter von etwa 2 ½ Jahren ist das Milchgebiss schließlich vollzählig.

### Das Milchgebiss und die Reihenfolge, in der die Zähne in der Regel durchbrechen:

1. mittlere Schneidezähne ..... 6. bis 8. Monat
2. seitliche Schneidezähne ..... 8. bis 12. Monat
3. erste Milchbackenzähne ..... 12. bis 16. Monat
4. Eckzähne ..... 16. bis 20. Monat
5. zweite Milchbackenzähne ..... 20. bis 30. Monat



Das Zahnfleisch kann beim Zahnchenkriegen etwas gerötet sein. Manchmal steigt die Körpertemperatur leicht an, meist aber nicht über 38° C. Vielleicht ist das Baby auch weinerlich und nachts unruhiger als sonst, aber krank wird es durch das Zahnen nicht.



**Allgemeine Schmerzen, Durchfall oder hohes Fieber haben nichts mit dem Zahnen zu tun. Wenn Ihnen Ihr Kind krank vorkommt, fragen Sie den Kinderarzt oder die Kinderärztin.**

### Ein gesunder Start für die ersten Zähne

Gesunde Milchzähne sind wichtig, denn jeder kranke Zahn verursacht Schmerzen und beeinträchtigt die Gesundheit und die Lebensqualität des Kindes. Mindestens ebenso bedeutsam ist: Die Milchzähne halten den Platz für die bleibenden Zähne frei. Und die sollen ein ganzes Leben lang funktionieren.

Schon bevor sich der erste Zahn zeigt, sollten Sie deshalb einiges für die gesunden Zähne Ihres Kindes tun:

- › Karies ist ansteckend. Wenn Sie Zahnkaries haben, können Kariesbakterien auf das Kind übertragen werden und zusammen mit häufigem Zuckerverzehr Karies bei Ihrem Kind verursachen. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihre eigenen Zähne gesund oder zahnärztlich gut behandelt sind und sorgfältig – mit fluoridierter Zahnpasta und Zahnseide – gepflegt werden.
- › Schnuller und Babylöffel nicht ablutschen. Denn auch bei bester eigener Zahnpflege können Sie nicht vermeiden, dass hierbei Kariesbakterien von Ihnen auf das Kind übertragen werden.

### Vier Bausteine halten die Zähne gesund

Vier einfache, aber wichtige Bausteine tragen dazu bei, dass die Milchzähne und auch später die bleibenden Zähne gesund bleiben:

1. Regelmäßig Fluorid
2. Zähne putzen von Anfang an
3. Zahngesunde Ernährung
4. Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen



## 1. Regelmäßig Fluorid

Fluoride machen den Zahnschmelz – die äußere Schicht des Zahnes – widerstandsfähiger gegen die Säuren der Kariesbakterien. In der Nahrung oder im Leitungswasser sind Fluoride meist in zu geringer Konzentration enthalten, um die Zähne vor Karies zu schützen. Sowohl die kindermedizinischen als auch die zahnärztlichen Fachgesellschaften empfehlen deshalb, im Haushalt nur fluoridiertes Speisesalz zu verwenden.

Darüber hinaus ist eine zusätzliche Fluoridzufuhr notwendig. Wie diese in den ersten Lebensjahren erfolgen soll, darüber herrschen zwischen den kindermedizinischen und den zahnärztlichen Fachgesellschaften unterschiedliche Meinungen:

- › Die kindermedizinischen Fachgesellschaften empfehlen Fluorid in Form von Tabletten so lange, bis das Kind regelmäßig ausreichend Fluorid durch fluoridangereichertes Speisesalz und die Verwendung fluoridierter Zahnpasta erhält. Wenn das Kind mit etwa vier Jahren Zahnpasta zuverlässig ausspuckt, sollte fluoridhaltige Kinderzahnpasta (mindestens 1000 ppm) und für die Kinderernährung fluoridiertes Speisesalz verwendet werden.
- › Zahnärztliche Fachgesellschaften empfehlen, vom ersten Zähnchen an – mit etwa sechs Monaten – eine fluoridhaltige Kinderzahnpasta (500 ppm Fluorid) zu verwenden. Mit der Familienkost gegen Ende des ersten Lebensjahres erhält das Kind über leicht gesalzene Speisen zusätzlich Fluorid.

**Empfehlung der  
Kinder- und  
Jugendmedizin**

**Empfehlung der  
Zahnmedizin**



Besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin die sinnvollste Fluoridversorgung für Ihr Kind. Holen Sie sich gegebenenfalls auch Rat in der zahnärztlichen Praxis.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmäßig nicht mehr und nicht weniger Fluorid erhält, als es seinem Alter entspricht.

## 2. Zähne putzen von Anfang an

Wenn die ersten Milchzähne durchbrechen, gehört die tägliche Zahnpflege zum A und O für gesunde Zähne. Wie die Zähne zunächst gepflegt werden, hängt von der Art der Fluoridzufuhr ab.

### Wenn Ihr Kind Fluoridtabletten erhält

- › Reinigen Sie die Zähne Ihres Kindes nach den Mahlzeiten sanft mit einer weichen Säuglingszahnbürste, die Sie nur mit Wasser befeuchten. Anfangs kann statt der Zahnbürste auch ein befeuchtetes Wattestäbchen verwendet werden.
- › Sobald das Kind die Zahnpasta zuverlässig ausspuckt, meist mit etwa vier Jahren, putzen Sie die Zähne zweimal täglich sorgfältig mit einem dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpasta (mindestens 1000 ppm Fluorid).

### Wenn Ihr Kind keine Fluoridtabletten erhält

- › Ohne die Gabe von Fluoridtabletten putzen Sie die Zähne vom ersten Zahnchen an (etwa ab sechs Monaten) einmal täglich mit einer weichen Säuglingszahnbürste und einem dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpasta (500 ppm Fluorid). Darüber hinaus reinigen Sie die Zähne nach den Mahlzeiten nur mit Wasser.
- › Ab dem zweiten Geburtstag putzen Sie die Zähne zweimal täglich mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpasta – um den Schutz zu erhöhen und damit sich Ihr Kind an die regelmäßige Zahnpflege gewöhnt.
- › Wenn im Alter von ca. sechs Jahren die ersten bleibenden Zähne durchgebrochen sind, sollten die Zähne mindestens zweimal täglich mit einer Erwachsenenzahnpasta (mindestens 1000 ppm Fluorid) geputzt werden.

Wenn Ihr Kind durch eine Erkrankung oder wegen einer Behinderung nicht oder schlecht kauen kann, ist gute Zahnpflege besonders wichtig. Lassen Sie sich in Ihrer zahnärztlichen Praxis beraten.

Verzichten Sie am besten auf Zahnpasta mit Frucht- oder Bonbon- geschmack. Sie reizt viel zu sehr zum Herunterschlucken.



### Die richtige Putztechnik – kinderleicht

Machen Sie Ihr Kind von vornherein auf spielerische Weise damit vertraut, wie es seine Zähnchen am besten putzt. Bewährt hat sich das **KAI-Schema**. Es lässt sich gut merken und auch kleine Kinder können es leicht erlernen. Damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden, bedeutet KAI, die Zähne immer in der gleichen Reihenfolge zu putzen:

**K = Kauflächen.** Als Erstes werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen alle Kauflächen geputzt.

**A = Außenflächen.** Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen dabei aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt.

**I = Innenflächen.** Als Letztes werden die Innenflächen wie mit einem Handfeger von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zähne) „ausgewischt“.

Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes immer mit Ihrem Kind und nicht gegen seinen Widerstand. Kleine Kinder lernen am besten von Vorbildern, also von Ihnen und von anderen Kindern. Ab etwa drei Jahren kann Ihr Kind dann schon selbst das Zähneputzen versuchen. Bis ins Schulalter hinein sollten Sie die Zähne jedoch regelmäßig von allen Seiten noch einmal nachputzen, vor allem abends. Auch danach empfiehlt es sich, das regelmäßige Zähneputzen Ihres Kindes noch zu kontrollieren.



### 3. Zahngesunde Ernährung

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung versorgt Zähne und Zahnfleisch mit allen Nährstoffen, die für den Aufbau und die Festigung der Zähne nötig sind.



- Kalzium und Vitamin D** ➤ Wichtig ist insbesondere Kalzium. Es ist vor allem in der Muttermilch, in Milch und Milchprodukten enthalten. Für die Aufnahme des Kalziums aus dem Darm und den Einbau in die Knochen braucht der Körper Vitamin D. Deshalb ist auf eine angemessene Zufuhr von Vitamin D zu achten.
- Vorsicht vor Zucker jeder Art** ➤ Kariesbakterien brauchen Zucker, um die schädigenden Säuren zu bilden und sich zu vermehren. Deshalb ist jede Art von Zucker schädlich für die Zähne, ob Haushaltszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Honig, Maltodextrin oder Sirup.
- Geben Sie Ihrem Kind eher selten Süßes: Lassen Sie es Süßigkeiten und zuckerhaltige Produkte möglichst nur nach den Hauptmahlzeiten essen. Und danach heißt es: Zähne putzen oder zumindest den Mund gut mit Wasser ausspülen.
- Pausen zwischen den Mahlzeiten** ➤ Geessen wird in Mahlzeiten: Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht ständig etwas isst oder trinkt.
- Zwischen den Mahlzeiten brauchen die Zähne ausreichend lange Pausen. Nur so können die notwendigen Mineralstoffe mithilfe des Speichels wieder in den Zahnschmelz eingebaut werden.

Gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an daran, ungesüßte Getränke (Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees) zu trinken.

Nach säurehaltigen Lebensmitteln wie Fruchtsaft oder Süßigkeiten mit Zitronensäure den Mund zunächst nur mit Wasser ausspülen. Erst nach 30 Minuten die Zähne bürsten.



### Ständiges Flaschennuckeln und Trinken gar nicht erst anfangen

Das ständige, meist unkontrollierte Trinken aus Saugerflasche oder Schnabeltasse – vor allem von süßen Getränken – verursacht eine besonders schmerzhaft und zerstörerische Form der Karies, die sogenannte Nuckelflaschenkaries.

Am besten gewöhnt sich Ihr Kind erst gar nicht daran, ständig eine Nuckelflasche griffbereit zu haben:

- › Geben Sie Ihrem Kind die Saugerflasche oder Schnabeltasse nie zur Beruhigung, auch nicht mit ins Bett oder nachts.
- › Auch Säuglinge und Kleinkinder essen und trinken in Mahlzeiten. Verwenden Sie Flasche oder Tasse deshalb nur zu den Mahlzeiten und nicht zur ständigen „Selbstbedienung“.
- › Ab dem zweiten Lebensjahr lernt ein Kind, eigenständig aus einem normalen Becher zu trinken. Verzichten Sie ab diesem Alter am besten ganz auf das Trinken aus Nuckelflaschen, Schnabeltassen und Trinkflaschen mit Saugventil.



### 4. Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen

Der Kinderarzt oder die Kinderärztin achtet bereits im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 darauf, dass die Zähne des Kindes von Anfang an gesund sind und es auch bleiben.

### Zahnärztliche Früherkennungs- untersuchungen

Ab etwa 2 ½ Jahren bis zum sechsten Lebensjahr hat Ihr Kind zudem Anspruch auf drei zusätzliche zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen, die wie die kinderärztlichen Untersuchungen in einer bestimmten Altersspanne durchgeführt werden sollten:

**Termin: 30. bis 42. Lebensmonat**

**Termin: 49. bis 52. Lebensmonat**

**Termin: 60. bis 72. Lebensmonat**

### Halbjährliche Kontrollen

Ab dem ersten Zähnchen empfehlen Zahnärzte und Zahnärztinnen zudem halbjährliche Kontrolluntersuchungen für die Kinder.

**Auch an den Milchzähnen muss Karies zahnärztlich behandelt werden, damit Ihr Kind beißen und kauen kann und die bleibenden Zähne nicht angesteckt werden.**

**In vielen Bundesländern haben die Zahnärztekammern bzw. Kassenzahnärztlichen Vereinigungen zahnärztliche Kinderpässe herausgegeben. Fragen Sie danach!**



### Wann in die kinderärztliche bzw. zahnärztliche Praxis?

- › Wenn Ihnen Ihr Kind während des Zahnens krank vorkommt.
- › Bei Fragen zur Fluoridversorgung.
- › Zu den zahnärztlichen Kontroll- und Früherkennungsuntersuchungen.
- › Wenn Ihr Kind über Zahnschmerzen klagt.

Information  
und Hilfe



### Internet-Tipp

- › [www.kindergesundheit-info.de/gesunde-kinderzaehne](http://www.kindergesundheit-info.de/gesunde-kinderzaehne)

### Allergien: Kann ich mein Kind davor schützen?

Rund jedes vierte Kind in Deutschland entwickelt jemals eine allergische Erkrankung wie atopisches Ekzem (Neurodermitis), Heuschnupfen oder Asthma bronchiale.

Die Neigung zu einer allergischen Erkrankung liegt oft in der Familie: Wenn Vater, Mutter oder ältere Geschwister ein atopisches Ekzem (Neurodermitis), Heuschnupfen oder Asthma bronchiale haben, besteht auch für das Kind ein erhöhtes Risiko, eine allergische Erkrankung zu entwickeln. Eltern können jedoch vorbeugend einiges dafür tun, das Allergierisiko für ihr Kind zu verringern – auch bei familiärer Vorbelastung.



#### So können Sie das Allergierisiko für Ihr Kind mindern

- › Rauchen Sie nicht während der Schwangerschaft und setzen Sie Ihr Kind keinem Tabakrauch aus. Halten Sie Wohnung und Auto grundsätzlich rauchfrei.
- › Ernähren Sie sich während der Schwangerschaft und Stillzeit ausgewogen und vollwertig. Besondere Diäten oder auch das Weglassen bestimmter Lebensmittel sind nicht zu empfehlen.
- › Es gibt Hinweise, dass Fischverzehr der Mutter während der Schwangerschaft oder Stillzeit eine schützende Wirkung auf die Entwicklung allergischer Erkrankungen beim Kind hat.
- › Stillen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit die ersten vier Monate ausschließlich.
- › Wenn Sie Ihr Kind bei einem erhöhten Allergierisiko nicht oder nicht ausreichend stillen können, braucht es in den ersten vier Lebensmonaten sogenannte HA-Nahrung (hypoallergene oder hypoantigene Säuglingsmilch). Lassen Sie sich in der Klinik, von der Hebamme oder in der kinderärztlichen Praxis beraten.

Passivrauchen

Ernährung der Mutter

Ernährung des Babys

- Ernährung des Babys** ➤ Führen Sie Beikost (Breinahrung) frühestens mit Beginn des fünften Lebensmonats ein.
- Haustiere** ➤ Bei erhöhtem Allergierisiko Ihres Kindes sollte auf Katzenhaltung verzichtet werden. Lassen Sie sich ärztlich beraten, wenn Sie ein Haustier halten möchten.
- Schimmelpilze** ➤ Beugen Sie Schimmelpilzen vor: Lüften Sie richtig und vermeiden Sie zu hohe Luftfeuchtigkeit (über 55 %) in den Räumen.  
➤ Obst und Gemüse im Kühlschrank aufbewahren und Küchenabfälle nicht offen liegen lassen. Verschimmelte Lebensmittel, auch wenn es nur wenig Schimmel ist, sofort wegwerfen.
- Schadstoffe in der Innenraumluft** ➤ Halten Sie die Belastung durch sogenannte „Innenraumluftschadstoffe“ gering. Solche Schadstoffe, z. B. Formaldehyd, können beispielsweise durch neue Möbel oder Renovierungsarbeiten freigesetzt werden.
- Impfungen** ➤ Lassen Sie Ihr Kind auch bei erhöhtem Allergierisiko an den empfohlenen Impfungen teilnehmen. Es gibt Hinweise, dass Impfungen das Allergierisiko senken können.
- Übergewicht** ➤ Vermeiden Sie Übergewicht bei Ihrem Kind. Studien belegen einen Zusammenhang insbesondere mit der Entwicklung von Asthma.



**Auch mit einer Allergiebelastung sollte ein Kind so natürlich wie möglich seine Welt entdecken und aufwachsen. Dazu gehört auch, dass es sich schmutzig machen darf.**

**Eltern mit einem allergiegefährdeten oder -belasteten Kind hilft oft der Kontakt und Austausch mit anderen Eltern, die eine solche Situation aus eigener Erfahrung kennen.**



## Richtig lüften

Ein kühles, trockenes Raumklima beugt Schimmelpilzen vor und tut gut. Lüften Sie besonders das Kinder-, Schlaf- und Wohnzimmer mehrmals täglich 5–10 Minuten bei weit geöffneten Fenstern (Vorsicht: Sturzgefahr bei Klein- und Vorschulkindern!). Bei starkem Pollenflug sollten Sie die Fenster aber in ländlichen Gegenden vor allem morgens, in der Stadt abends geschlossen halten.

## LeseTipp – BZgA-Broschüren

- › rauchfrei in der Schwangerschaft – Ich bekomme ein Baby
- › rauchfrei nach der Geburt – Das Baby ist da

Downloads und Bestellmöglichkeit unter:

- [www.kindergesundheit-info.de/infomaterial](http://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial)

## Internet-Tipp

- › [www.kindergesundheit-info.de/allergien](http://www.kindergesundheit-info.de/allergien)
- › [www.allum.de](http://www.allum.de)  
Informationen der Kinderumwelt gemeinnützige GmbH zu Allergien und zu Umweltfragen
- › [www.aak.de](http://www.aak.de)  
Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind. Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem und Heuschnupfen (AAK) e. V.
- › [www.daab.de](http://www.daab.de)  
Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)
- › [www.pina-infoline.de](http://www.pina-infoline.de)  
Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma e. V. (pina)



Information  
und Hilfe



### Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Lassen Sie sich bei familiärem Allergierisiko am besten während der Schwangerschaft oder gleich nach der Geburt ärztlich beraten.
- › Wenn eine allergische Reaktion bei Ihrem Kind auftritt, z. B. Hautausschlag, juckende, tränende Augen, Atembeschwerden, quälender Husten. Notieren Sie die Begleitumstände, denn Ihre Beobachtungen und Hinweise können für die Diagnosestellung und Behandlung hilfreich sein.

Zum Weiterlesen  
im Eltern-Ordner



**Infoheft 3: Körperpflege, Baden; Neurodermitis ■ Ernährung des Babys, Stillen; Beikost**

### Rauchfrei: Der beste Start ins Leben



Die meisten Frauen und ihre Partner entschließen sich, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn sie ein Kind erwarten. Aus guten Gründen:

- › Sie mindern hierdurch viele Risiken für das Kind.
- › Gleichzeitig tun Sie auch für die eigene Gesundheit etwas Gutes, denn das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, wie z. B. Lungenkrebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall, sinkt.
- › Als gutes Vorbild können Eltern wesentlich dazu beitragen, dass ihr Kind später nicht raucht.

Nichtrauchen ist gesundheitsbewusst, umweltschonend und rücksichtsvoll. Und – für junge Eltern das Wichtigste: Nichtrauchen ist kinderfreundlich und spart Geld!

## Gut zu wissen

- › Babys, die im Mutterleib mitrauchen, kommen häufiger zu früh auf die Welt, haben häufig ein geringeres Geburtsgewicht und sind insgesamt körperlich weniger weit entwickelt.
- › Eine rauchfreie Schwangerschaft vermindert deutlich die Gefahr des plötzlichen Säuglingstodes für das Kind und senkt das Risiko von Infektionskrankungen und allergischen Reaktionen.

## Rauchen in der Schwangerschaft

- › Passivrauchen nach der Geburt erhöht wesentlich das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes.
- › Tabakrauch belastet Kinder besonders und erhöht eine Reihe weiterer gesundheitlicher Risiken für das Kind: Kinder, die Tabakqualm ausgesetzt sind, leiden häufiger an akuten Infektionen der Atemwege, an Bronchitis, Lungenentzündung, an chronischem Husten und chronischen Mittelohrentzündungen sowie an asthmatischen und allergischen Erkrankungen.

## Passivrauchen

- › Über die Muttermilch nehmen Säuglinge die schädlichen Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs, z. B. Nikotin, in hoher Dosis auf.
- › Rauchen kann die Zusammensetzung der Muttermilch negativ beeinflussen und dazu führen, dass die Milchmenge nicht ausreicht, um das Baby vollständig zu ernähren.

## Stillen

### Stillen und Rauchen

Stillen ist in vielerlei Hinsicht wichtig für Ihr Kind und das Allerbeste ist es, nicht zu rauchen. Wenn Sie Ihr Kind stillen und es Ihnen nicht gelingt, gänzlich mit dem Rauchen aufzuhören: Versuchen Sie, während der Monate des Stillens zumindest weniger und mindestens eine Stunde vor dem Stillen bewusst nicht zu rauchen. Hierdurch können Sie die Belastung der Muttermilch mit einigen der schädlichen Stoffe wenigstens verringern. In Gegenwart des Kindes sollte allerdings nie geraucht werden.



## So schützen Sie Ihr Kind vor Passivrauchen



- ▶ Während der Schwangerschaft und solange Sie Ihr Baby stillen, sollten Sie nicht rauchen.
- ▶ In der Wohnung nicht rauchen. Das gilt auch für Familienangehörige, Freundinnen, Freunde und Bekannte. Die Schadstoffe setzen sich in Tapeten, Teppichen, Vorhängen und Möbeln fest und werden auch nach intensivem Lüften fortdauernd freigesetzt und eingeatmet.
- ▶ Im Auto grundsätzlich nicht rauchen. Auf diesem engen Raum ist die Schadstoffkonzentration des Tabakqualms besonders hoch und auch durch Lüften kaum zu senken.



**Aschenbecher und Zigaretten gehören nicht in Reichweite des Kindes. Zigaretten und Zigarettenstummel sind sehr giftig!**

Information  
und Hilfe



## Internet-Tipp

▶ [www.kindergesundheit-info.de/passivrauchen](http://www.kindergesundheit-info.de/passivrauchen)

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen oder Informationen zum Thema „Rauchen/Nichtrauchen“ suchen:

▶ [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

▶ **Telefonberatung der BZgA zur Raucherentwöhnung**

**01805-31 31 31** (0,14 Euro/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)

Mo. bis Do. von 10 bis 22 Uhr, Fr. bis So. von 10 bis 18 Uhr

Persönliche Rauchstoppperatung für Jugendliche und Erwachsene, die rauchfrei werden wollen.

### Gegen Sucht und Missbrauchsverhalten! Kinder stark machen

Suchtprobleme nehmen in der Regel ihren Anfang bereits im Kindes- und Jugendalter und werden oft erst im Erwachsenenalter sichtbar.

Die beste Vorbeugung vor späterem Missbrauchsverhalten und Abhängigkeit ist es, ein Kind so in seiner Entwicklung zu unterstützen, dass es Zuversicht und Selbstvertrauen gewinnt, mit Konflikten umgehen und auch Misserfolg und Enttäuschung aushalten kann. Als selbstbewusste, selbstsichere Persönlichkeit in sicheren sozialen Bindungen lernt ein Kind, leichter „Nein“ zu sagen – auch, wenn es um Zigaretten, Alkohol und andere Suchtmittel geht.

Vorbeugung muss frühzeitig und umfassend ansetzen. Hierzu ist wichtig:

- › Nehmen Sie Ihr Kind ernst – seine Bedürfnisse, Sehnsüchte und Sichtweisen, seine Wünsche und Ideen, aber auch seine Ängste.
- › Haben Sie Zeit für Ihr Kind. Lassen Sie es toben und Quatsch machen, aber auch Grenzen erleben.
- › Ermuntern Sie Ihr Kind, Dinge selbst zu erledigen, eigene Erfahrungen zu machen.
- › Lassen Sie es seine Stärken und Schwächen, seine Fähigkeiten und Grenzen kennenlernen und ausprobieren.
- › Ermutigen Sie es, wenn etwas nicht gleich klappt, und loben Sie es, wenn es etwas allein geschafft hat.
- › Gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg und unterstützen Sie Ihr Kind darin, sich klar zu äußern.
- › Trösten Sie Ihr Kind, wenn es Ihren Zuspruch braucht, aber greifen Sie nicht zu Trostpflastern wie Schnullerflasche oder Süßigkeiten.
- › Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Fernsehen oder Süßigkeiten, wenn es eigentlich Ihre Anerkennung und Zuwendung erwartet.





Versuchen Sie, in Ihrem eigenen Umgang mit Alkohol, Zigaretten und Medikamenten immer ein gutes Vorbild zu sein. Kinder und Jugendliche lernen, indem sie die „Großen“ beobachten und nachahmen.

Information  
und Hilfe



### LeseTipp – BZgA-Broschüren

➤ **Starke Kinder. Elternmagazin zum Thema „frühe Suchtvorbeugung“**

Download und Bestellmöglichkeit unter:

■ [www.kindergesundheit-info.de/infomaterial](http://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial)

## Sonnenschutz: Ohne Wenn und Aber



Kinder möchten möglichst viel im Freien spielen, sich austoben und bewegen. Sie sind also naturgemäß der UV-Strahlung in besonderem Maße ausgesetzt. Doch gleichzeitig ist ihre Haut noch besonders empfindlich – auch und gerade, was UV-Strahlen betrifft. Bereits ein einziger Sonnenbrand kann die Haut nachhaltig schädigen und Ursache für die spätere Entwicklung von Hautkrebs sein.

### Gut zu wissen

- › Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen.

---

- › Der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln.

---

- › Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz.

---

- › Auch geschützt sollten sich Kinder nicht zu lange in der Sonne aufhalten.

---

- › Ein schwerer Sonnenbrand kann lebensbedrohend sein und muss sofort ärztlich behandelt werden.

---

- › Auch bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 % der UV-Strahlung bis auf die Haut durch.



### Babys und Kleinkinder gehören nur in den Schatten

In den ersten beiden Lebensjahren sollte ein Kind gar keine direkte Sonnenbestrahlung abbekommen.

### Bis zum Vorschulalter pralle Sonne vermeiden

Auch nach dem ersten Lebensjahr sind möglichst wenig direkte Sonne und sorgfältiger Sonnenschutz angesagt.

- › Schattige Plätze und sonnengerechte Kleidung bieten den einfachsten und gleichzeitig wirksamsten Schutz.
- › Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, durch ein Sonnenschutzmittel speziell für Kinder schützen (ab Lichtschutzfaktor 20).
- › Auch mit ausreichendem Sonnenschutz die pralle Sonne möglichst meiden und während der starken Mittagssonne (11–15 Uhr) draußen eine Pause einlegen.

## Richtig vorbeugen

### Sonnengerechte Kleidung

- › Hut, Kappe oder Tuch als Kopfbedeckung. Gesicht und Nacken sollten bedeckt sein.
- › Sonnendichte T-Shirts oder Hemden, möglichst mit langem Arm. Sie sollten luftig und nicht zu eng sein.
- › Weit geschnittene, möglichst lange Hosen.
- › Bequeme Schuhe, die den Fuß möglichst viel bedecken.
- › Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.

Nicht alle Stoffe sind sonnendicht. Mittlerweile gibt es T-Shirts, Hemden und Hosen, deren Stoffe durch besondere Webtechniken oder Imprägnierungen einen besonderen UV-Schutz bieten. Dieser sogenannte UV-Protektionsfaktor (UPF) sollte nicht niedriger als 30 sein.

### Sonnenschutzmittel richtig anwenden

Sonnenschutzmittel belasten die Haut. Deshalb sollte im ersten Lebensjahr ganz darauf verzichtet werden. Aber auch danach ist es ratsam, Sonnenschutzmittel eher zurückhaltend zu verwenden. Keinesfalls sollten sie dazu verleiten, Kinder unbesorgt länger in der Sonne oder gar in der prallen Mittagssonne spielen zu lassen.



- › Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen vor dem Hinausgehen sorgfältig ein. Das sind vor allem Gesicht, Hände, Fußrücken, gegebenenfalls Arme, Beine, Schultern.
- › Verwenden Sie nur speziell für Kinder geeignete Sonnenschutzmittel, am besten Cremes und Lotionen. Diese trocknen die Kinderhaut weniger aus als zum Beispiel Gele. Für Aufenthalte am und im Wasser besonders wasserfeste Sonnenschutzmittel nehmen.
- › Der Lichtschutzfaktor (LSF) sollte mindestens 20 betragen. Babyöl ist kein Sonnenschutzmittel, es fördert sogar die Lichtempfindlichkeit der Haut!

- › Achten Sie darauf, dass ausreichend Sonnenschutzmittel aufgetragen wird, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
- › Cremes Sie die Haut bei längeren Aufenthalten im Freien wiederholt ein und erneuern Sie nach jedem Baden den Sonnenschutz.

**Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten Sie nicht dazu verleiten, Ihr Kind unbesorgt länger in der Sonne spielen zu lassen oder der starken Mittagssonne (zwischen 11 und 15 Uhr) auszusetzen.**

**Für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung genügt es, wenn Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche für kurze Zeit unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne ausgesetzt sind. Aber Vorsicht: Sonnenbrand grundsätzlich vermeiden!**

### Internet-Tipp

- › [www.kindergesundheit-info.de/sonnenschutz-fuer-kinder](http://www.kindergesundheit-info.de/sonnenschutz-fuer-kinder)
- › [www.uv-index.de](http://www.uv-index.de)  
UV-Index des Deutschen Wetterdienstes



Information  
und Hilfe

## Unfallverhütung: „Auf Nummer sicher gehen“

Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit eines Kindes. Das höchste Unfallrisiko haben Säuglinge und Kleinkinder und sie verunglücken vor allem zu Hause, in ihrer unmittelbaren Umgebung. Denn Kinder sind neugierig, erfinderisch und voller Entdeckerlust und Bewegungsdrang. Sie sind aber auch unerfahren und „kennen“ noch keine Gefahr. Vor allem, wenn sie noch klein sind, können sie noch nicht unterscheiden, was gefährlich oder harmlos ist.

Allerdings wäre es der falsche Weg, ein Kind deshalb „in Watte zu packen“ und seine Spiel- und Bewegungsfreude einzuschränken. Nur durch eigene Erfahrungen wird es nach und nach sicher im Umgang mit Gefahren.



### Die Entwicklung des Gefahrenbewusstseins braucht Zeit

Gefahrenbewusstsein und sicherheitsorientiertes Verhalten sind von vielen Fähigkeiten abhängig, die ein Kind erst im Verlauf seiner Entwicklung erwirbt. Erst durch eigene Erfahrungen und Lernen wie auch durch aufklärende Hinweise der Eltern ist ein Kind zunehmend in der Lage, Gefahren zu erkennen, einzuschätzen und sich davor zu schützen.

Alter	Gefahrenbewusstsein
0–4 Jahre	› Säuglinge und Kleinkinder besitzen noch kein Bewusstsein für Gefahren.
4 Jahre	› Erstes Gefahrenbewusstsein setzt ein. Kinder beginnen, akute Gefahrensituationen zu erkennen.
8 Jahre	› Allmählich vorausschauendes Erkennen von Gefahren.
9, 10 Jahre	› Vorbeugendes Gefahrenbewusstsein entwickelt sich: Durch ein bewusstes Handeln können Kinder Gefahrensituationen verhindern.
14 Jahre	› Ein vorausschauendes und vorbeugendes Gefahrenbewusstsein wird auch umgesetzt.



**Auch Kinder mit geistiger Behinderung können ein Bewusstsein für Gefahren entwickeln, brauchen aber geduldige Anleitung und meist längeren Schutz durch Eltern oder Aufsichtspersonen.**

## Gut zu wissen

- › Oft unterschätzen Eltern ihr Kind: Schnelligkeit und Geschicklichkeit eines Kindes nehmen beständig zu und der Erfindungsreichtum von Kindern ist nahezu grenzenlos.
- › Häufig überschätzen Eltern ihr Kind aber auch: Selbst wenn Kinder schon wissen, dass bestimmte Dinge und Situationen gefährlich sind, heißt das nicht, dass sie ihr Wissen auch anwenden und umsetzen können.

Eltern unterschätzen ihr Kind

Eltern überschätzen ihr Kind

- › Eltern unterschätzen die Notwendigkeit, ihr Kind zu beaufsichtigen, das heißt, in gewissem zeitlichem Abstand zu „kontrollieren“, was es tut.
- › Gerade im Straßenverkehr sind Kinder auf die besondere Vorsicht und Aufmerksamkeit der Erwachsenen angewiesen. Sie sind noch nicht in der Lage, den Verkehr richtig einzuschätzen, und können sich auch noch nicht entsprechend sicher verhalten.



Notwendigkeit der Aufsicht wird verkannt

## Hätten Sie gedacht, dass ...

- ... Kinder bis weit ins Schulalter hinein vieles anders wahrnehmen als Erwachsene?
- ... Drei- bis Vierjährige durch einfaches Hinsehen nicht ein fahrendes von einem stehenden Auto unterscheiden können?
- ... Kinder ein lautes Auto als sehr viel schneller empfinden als ein leises Fahrzeug mit in Wirklichkeit höherer Geschwindigkeit?
- ... ein Kind erst mit etwa sieben, acht Jahren auch Höreindrücke benutzt, um Gefahren zu erkennen?
- ... die Reaktionszeit eines fünfjährigen Kindes in der Regel doppelt so lang ist wie die eines Erwachsenen?
- ... ein Kind erst ab etwa fünf Jahren seine Aufmerksamkeit bewusst steuern kann, aber auch dann immer noch leicht ablenkbar ist?





Lassen Sie Ihr kleines Kind nicht allein zu Hause – auch nicht für eine halbe Stunde und wenn Sie glauben, dass es tief schläft.

Verzichten Sie grundsätzlich auf Lauflernhilfen („Gehfrei“); sie können zu schlimmen Sturzunfällen führen (z. B. an Treppen).



### Die Unfallschwerpunkte hängen vom Alter und der Entwicklung ab

In den ersten Lebensjahren passieren Unfälle vor allem zu Hause, überwiegend bei den typischen kleinkindlichen Tätigkeiten, durch die das Kind seine Umwelt kennenlernt.

Mit der Ausdehnung nach draußen, ab etwa vier, fünf Jahren, geschehen Unfälle zunehmend bei Freizeit- und Sportaktivitäten. Mit dem Schulalter nehmen schließlich Verkehrsunfälle den ersten Rang ein.

Nachfolgende Übersicht nennt die häufigsten Unfallarten in den verschiedenen Altersphasen bis zum Schulalter. Auch hier sind die Zeitangaben für behinderte oder entwicklungsverzögerte Kinder auszudehnen.

Häufigste Unfallarten	Alter
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Sturzunfälle, vor allem vom Wickeltisch</li> <li>› Transportunfälle</li> <li>› Ersticken</li> </ul>	0–6 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Verschlucken von Gegenständen</li> <li>› Vergiftungen/Verätzungen (Reinigungsmittel, ätherische und Lampenöle, Medikamente, Giftpflanzen)</li> <li>› Verbrühungen/Verbrennungen (Herd, heiße Töpfe)</li> <li>› Stürze beim Treppensteigen</li> <li>› Stürze durch Lauflernhilfen (sog. Gehfrei)</li> <li>› Elektrounfälle (Steckdosen)</li> <li>› Ertrinken (Gartenteich, Regentonne)</li> </ul>	Ca. 7 Monate bis etwa 4 Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Sport- und Freizeitunfälle, vor allem Stürze und Zusammenstöße</li> <li>› Verkehrsunfälle</li> </ul>	Ab etwa 5 Jahren

**Installieren Sie Rauchmelder in der Wohnung – Sie bekommen viel Schutz für wenig Geld.**



## So können Sie die Unfallgefahr für Ihr Kind vermindern

- › Prüfen Sie die Umgebung Ihres Kindes (Wohnung, Garten, Spielplatz, Straße) regelmäßig auf Unfallgefahren hin. Entschärfen oder beseitigen Sie mögliche Unfallquellen (z. B. scharfe Möbelkanten, Tischdecken auf dem Kaffeetisch, spitze Gegenstände usw.)
- › Nutzen Sie Sicherheitsvorrichtungen und Schutzvorkehrungen (z. B. Steckdosensicherung, Autokindersitze, Gurte, Fahrradhelme) und wenden Sie sie konsequent an. So werden diese Sicherheitsmaßnahmen selbstverständlich für Ihr Kind und es lernt, dass man sich vor Gefahren schützen kann.

**Sichere Umgebung**



- Gefahrenbewusstsein** › Machen Sie Ihr Kind auf altersgemäße Weise immer wieder auf gefährliche Dinge und Situationen aufmerksam, auch wenn es dies noch nicht gleich versteht. Hierdurch lernt es leichter, selbst Gefahren zu erkennen und sich davor zu schützen.
- Sicheres Verhalten** › Machen Sie Ihr Kind bereits frühzeitig mit sicherem Verhalten vertraut, beispielsweise beim Treppensteigen und Klettern, im Straßenverkehr.  
 › Ermöglichen Sie Ihrem Kind Erfahrungen, die seinem Alter und Entwicklungsstand entsprechen, wo immer sie – mit begrenztem Risiko – möglich sind.
- Eigenständigkeit unterstützen** › Ermutigen Sie Ihr Kind zur Eigenständigkeit und bieten Sie ihm Schutz und Hilfe, wenn es sie braucht.  
 › Unterstützen Sie Ihr Kind in seiner Bewegungsfreude und geben Sie ihm genügend Raum und Gelegenheit, sich im Klettern, Laufen, Toben zu üben. So wird es z. B. in seinen Bewegungsabläufen immer geschickter und sicherer und lernt, sein körperliches Können besser einzuschätzen.
- Vorbild sein** › Bedenken Sie immer, wie Sie selbst mit gefährlichen Dingen und Situationen umgehen, und versuchen Sie, Ihrem Kind ein gutes Vorbild zu sein.

**Klare und nachvollziehbare Regeln und Grenzen helfen Ihrem Kleinkind, sich zurechtzufinden und manches Verbot vielleicht leichter zu befolgen.**



## Mitfahren im Auto – nur richtig gesichert

In Deutschland dürfen Kinder bis zum Alter von zwölf Jahren beziehungsweise bis zu einer Körpergröße von 150 Zentimetern nur mit einem geeigneten Rückhaltesystem (je nach Alter und Gewicht Gruppe 0 bis III) im Auto mitgenommen werden. Das gilt bereits für die erste Autofahrt von der Geburtsklinik nach Hause.

Längst nicht alle Eltern halten sich daran, vor allem auf kurzen Strecken. Dabei kann allein schon eine abrupte Bremsung für ein ungesichertes Kind im Auto schwerwiegende Folgen haben.

Durch den richtigen Kindersitz lassen sich keine Unfälle verhindern. Doch Verletzungen können verhindert werden und die Sicherheit des Kindes wird hierdurch um ein Vielfaches erhöht – ganz gleich, wie kurz die Strecke ist.

- Geeignet und amtlich zugelassen sind nur solche Rückhaltesysteme, die der Prüfnorm ECE R 44-03 oder R 44-04 entsprechen. Sie müssen für das Fahrzeug zugelassen sein, auf dem vorgesehenen Sitzplatz verwendet werden können und dem Gewicht und der Größe des Kindes entsprechen.
- Säuglinge und Kleinkinder (bis etwa drei Jahren) sollten möglichst in rückwärts gerichteten Rückhaltesystemen (Reboardsitze) auf dem Rücksitz transportiert werden.
- Die Montage auf dem Beifahrersitz sollte nur in Ausnahmefällen erfolgen. Dies ist allerdings nur dann zulässig, wenn das Auto keinen Beifahrer-Airbag hat oder dieser vorschriftsmäßig und sicher deaktiviert ist.





› Im Alter von etwa drei bis sieben Jahren (25 kg Körpergewicht) müssen Kinder in altersentsprechenden Kindersitzen – bevorzugt auf der Rückbank – gesichert werden. Auch noch im Schulalter sind Kinder in Sicherungssystemen mit Rücken- und Kopfabstützung am besten aufgehoben. Einfache Sitzerhöhungen/Sitzkissen ohne eine solche zusätzliche Stütze leisten für Kinder nicht den bestmöglichen Schutz.

- › Achten Sie auf eine sachgemäße Montage des Kindersitzes.
- › Benutzen Sie die Kindersicherungen in den Türen, falls vorhanden.
- › Legen Sie keine Gegenstände auf die hintere Ablage, da diese bei einer Vollbremsung als gefährliche Geschosse nach vorn fliegen.
- › Lassen Sie Ihr Kind stets auf der Gehwegseite ein- und aussteigen, aber Vorsicht, wenn ein Radweg direkt angrenzt.

### Information und Hilfe



Durch vorausschauende Umsicht und bewährte Sicherheitsvorkehrungen können Sie Ihrem Kind von vornherein sicherere Bedingungen schaffen.

**Konkrete Vorsorgetipps zu den häufigsten Unfallarten** in den verschiedenen Alters- und Entwicklungsphasen finden Sie **in den Elternheften** bei den jeweiligen Früherkennungsuntersuchungen.

Wichtige **Telefonnummern für den Notfall** (112, Giftnotruf) finden Sie vorn in Ihrem Eltern-Ordner. Speichern Sie sie zusammen mit der Nummer Ihres Kinderarztes oder der Kinderärztin auch in Ihrem Handy für unterwegs.

### LeseTipp – BZgA-Broschüren

› **kinder schützen – unfälle verhüten**

Download und Bestellmöglichkeit unter:

■ [www.kindergesundheit-info.de/infomaterial](http://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial)

### Internet-Tipp

› [www.kindergesundheit-info.de/sicher-aufwachsen](http://www.kindergesundheit-info.de/sicher-aufwachsen)

Hier finden Sie umfangreiche Informationen rund um die Kindersicherheit von 0–6 Jahren. Unter anderem mit praktischen Übersichten und Checklisten direkt zum Herunterladen.

› [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e. V.



Information  
und Hilfe

**Frischen Sie Ihre Notfallkenntnisse auf. Die großen Verbände bieten häufig spezielle Kurse für Kindernotfälle an.**



Fotonachweis [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com) S. 3 © hans siegers, S. 5 © seen, S. 5 © Dmitry Naumov, S. 6 © Anreas F., S. 11 © laurent hamels, S. 11 © Marina Lohrbach, S. 13 © Dron, S. 14 © Olena Kucherenko, S. 15 © Volker Habbe, S. 17 © Monika Adamczyk, S. 22 © Alexander Konstantinov, S. 23 © Jaimie Duplass, S. 25 © Teamarbeit, S. 29 © regine schöttl, S. 30 © Oleg Kozlov, S. 32 © Octave Alex, S. 33 © muro, S. 33 © bilderbox [www.istockfoto.com](http://www.istockfoto.com) S. 24 © Jan Tyler, S. 26 © Fertnig



## Impressum

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

**Projektleitung/BZgA:** Ute Fillinger

**Stand:** Juli 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Infoheft ist Teil des Eltern-Ordners der BZgA „Gesund groß werden“ und nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Weitere Informationen unter

› [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

